

バレティス®



～バレエダンサーと医療従事者監修によるトレーニングメソッド～

クラシックバレエの基礎レッスンを用いて、呼吸と動きを同期させ、体幹あるしなやかな身体作りを目指したトレーニング法です。肩周り・肩甲骨周りのストレッチや二の腕にも効果的。クラシック音楽とともに心身ともにリラックスしながら、美しい身体を目指しましょう。

追加募集

✿講師✿



竹内 夏希

ヒロ・クロンドールバレエ認定
バレティス® トレーナー

- ✿日程✿ 9/17、9/24、10/1、10/15、11/5、11/19 (木曜日)
- ✿時間✿ 10:00～11:30
- ✿場所✿ 刈谷市総合文化センター
- ✿受講料✿ 4,800円【6回】 ✿定員✿ 20人

受講申込される
皆様へ

講座時のマスク着用・受付時の検温など、新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をお願いいたします。

申込み方法

メール、または
総合文化センター1階の総合案内にて、

- ①「バレティス」
- ②氏名 (フリガナ) ・年齢
- ③郵便番号 ・住所
- ④電話番号

をご記入の上、お申込みください。
定員になり次第、受付を終了します。

- ★電話・FAXでの申込みはできません。
- ★お子様を連れての受講はご遠慮ください。

あて先・お問合せ

●メール
event@kariya.hall-info.jp

〒448-0858 刈谷市若松町 2-104
刈谷市総合文化センター 指定管理者 (KCSN 共同事業体)
事業担当 TEL: 0566-21-7464
開館時間: 9:00～22:00 休館日: 毎月第1月曜日
ホームページ: <https://kariya.hall-info.jp/>

刈谷市総合文化センター **アイリス**
KARIYA Cultural Center

講座受講申込書

センター名	中央生涯学習センター (刈谷市総合文化センター内)
希望の講座名	バレティス®
フリガナ	
氏名	
年齢	歳
郵便番号	—
住所	
電話	— —
備考	

※申込書の控えを希望される方は、受付にお申し出ください。
(郵送の場合はお取り扱いできません。)